En el fuego las sartenes,

las ollas, aceite y sal,

me inspiro en las recetas

y empiezo a cocinar.

Carmen Riquelme Piñero

La Pitanza

La Pitanza

Carmen Riquelme Piñero

Carmen Riquelme Piñero

La Pitanza

* * *

ABRIL 2005

© de los textos:
La Autora.

Edita:
Carmen Riquelme Piñero.

Portada:
Pintura de Muñoz Barberán.

Imprime:
Cayetano Méndez - Álamo, 8 - Lorca.

Depósito Legal:
Mu. 807 - 2005.

AGRADECIMIENTOS

A mi consuegro Manuel Muñoz Barberán que me pintó el bodegón de la portada, y a mis hijos Juan José y Águeda, que colaboraron en la recopilación y redacción de recetas.

Dedico este libro a mis hijos y mis nietos.

PRÓLOGO

Después de la buena acogida que ha tenido el libro de poesías de mi madre, y animada sin duda por ello, parecía necesario que diese cuenta en otro texto de la que yo considero su mejor y más productiva faceta: la cocina. La popularidad de Carmen Riquelme en su barrio de toda la vida, un San Antón que ya se le queda pequeño, ganó algunos enteros con su "Obra poética", y va a tener ahora mayor dimensión porque en este libro se condensan generosamente sus mejores "secretos", esos que nos han alegrado la vida a todos los que estamos a su alrededor. Con generosidad -sin duda uno de los adjetivos que mejor le cuadran a mi madre- quiere compartir con todos nosotros esas recetas que la han hecho tan conocida entre sus convecinos ya que en multitud de ocasiones las ha hecho para ofrecerlas a otros con motivo de agradecimientos personales, celebración de fiestas o, simplemente, porque le apetecía dar una alegría a alguien.

Toda la vida, como ella misma reconoce, cocinó y asumió la cocina como terreno propio. Y lejos de tomar este trabajo como una obligación y engorro diario, hizo de él un placer, una diversión con la que alegrar la vida a todos los que la rodean. Por este motivo, y después de largo tiempo recopilando recetas de todo tipo que han conformado su buen hacer y su larga experiencia como cocinera, tengo el placer de presentar este trabajo que tiene para mí un doble valor. Además de mostrar creaciones propias, o de recordar platos típicos o tradicionales de la zona, cada receta va acompañada con una pequeña poesía que ella misma ha compuesto.

Para quien escribe estas líneas, el presente libro ha sido un motivo de alegría, pues no en vano en muchas ocasiones, y por lo que afecta a la cocina, he sido su más fiel ayudante y admiradora. Irlas copiando para facilitar su publicación, ha supuesto un ejercicio de recuerdos de hace bastantes años, cuando en la casa estábamos toda la familia al completo y la cocina no paraba de funcionar; y no sólo con la tarea diaria de dar de comer a todos los miembros de la misma, sino de hacer muy a menudo dulces (a veces de difícil elaboración) que esperábamos con impaciencia y que devorábamos sin piedad en un tiempo récord. Me vienen ahora a la memoria las cajas de galletas "Carmen", o los brazos de gitano, entre otras cosas, que duraban menos de un día en la mayoría de ocasiones.

La vida nos ha cambiado a todos en apenas unos años. Ahora mi madre ya no tiene que alimentar a un batallón de gente a diario, pero sigue intacta su actividad en la cocina, no ha perdido la ilusión ni las ganas de hacer cosas nuevas ni de mejorar las que ya sabe de toda la vida. Continúa compartiendo con toda la gente que está a su alrededor sus buenas mañas de cocinera y no tiene pereza para elaborar cualquier cosa a poco que se la pidas, aunque su espalda empiece ya a resentirse.

Espero, de verdad, que este libro sirva para que todos nos reencontremos algo más con la cocina, ese lugar en el que yo he disfrutado y disfruto tanto, y que la elaboración de cualquiera de estas recetas suponga un placer añadido que nos sustraiga de la ajetreada vida que muchos llevamos.

Lorca, 10 de febrero de 2005
Águeda Guillén Riquelme

INTRODUCCIÓN

Siempre me gustó mucho la cocina, pues de niña mi madre me decía que le ayudara en las tareas de la casa, y sobre todo en la cocina. A los 13 años, por circunstancias de la vida, tuve que llevar la dirección de la casa. Muchas veces, cuando hacía yo el estofado, mi padre sabía que lo había hecho yo.

Los sábados por la mañana ayudaba a mi tía en la limpieza de la casa, pero mi tío Manolo me invitaba a hacer comidas o repostería en el horno de su casa, y así empieza a gustarme la cocina. Mi tío sabía mucho de cocina y de él aprendí mucho.

Más tarde, con mi tío Antonio (maestro confitero) y sus hijos (también lo eran), también aprendí cuando trabajaban en la casa de la abuela y yo les ayudaba dando con la brocha huevo batido a las galletas que tan ricas les salían, entre otras cosas.

También en la familia de mi padre, mi tío abuelo y a la vez padrino de Bautismo fue un gran cocinero en la Guerra de Cuba. De él aprendí algunas cosas, pues fue maestro en paellas y sobre todo, en el postre de plátano frito al ron, que era una delicia. Yo creo que en la pila bautismal heredé algo de su arte culinario.

También mi padre y mis hermanos se formaron en este arte y mis hermanos también son expertos cocineros.

Además de la cocina, siempre he sido muy aficionada a la poesía, también desde niña, y leí a muchos poetas. De entre tantos versos de lengua castellana, encontré tres de ellos que me gustan bastante y que a continuación reproduzco. Son de Baltasar del Alcázar:

Una cena
La ensalada y salpicón
hizo fin ¿Qué viene ahora?
La morcilla ¡Oh gran señora!
digna de veneración.

Modo de vivir en la vejez
Salido el sol por Oriente
de rayos acompañado,
me dan un huevo pasado
por agua, blando y caliente.

Berenjenas con queso
Tres cosas me tienen preso
de amores el corazón,
la bella Inés, el jamón
y berenjenas con queso.

* * *

Hoy pienso con toda nostalgia,
cuando a mi padre ayudaba
en las comidas de amigos,
que las paellas guisaba.

Más tarde, cuando en las fiestas
de mi abuela o de mi casa
llegaban las Navidades
y en la cocina yo estaba.

De niña y en mi juevntud
siempre alegría me daba
preparar el año nuevo
que mi tío festejaba.

El día uno de enero
mi tío Manolo invitaba,
a toda la familia en pleno
en su mesa nos sentaba.
Todos los jóvenes y yo
en el festín disfrutaba.

Por la mañana temprano
al levantarme y lavar,
me preparo el desayuno
y en la cocina empezar.

Más tarde en los fogones
a la hora del yantar,
preparo los utensilios
para ponerme a guisar.

En el fuego las sartenes,
las ollas, aceite y sal,
me inspiro en las recetas
y empiezo a cocinar.

Es un arte para mí,
me distraigo al cocinar,
lo mismo pescado o pollo,
que un postre para el final.

Después de un café,
un cóctel de buen champán,
se levantan los manteles,
y en la siesta a descansar.

Primeros y Segundos Platos

"Sin comer ni beber no hay placer"
(Refrán de El Quijote)

1. ATASCABURRA

No es que la burra se atasque,
ni cocea de verdad.
Es un plato muy murciano
que en invierno comerás.

Se cuecen un bacalao desalado, un tomate, y unas patatas sin pelar y bien lavadas. Una vez cocido todo, se pela la piel de las patatas, la del tomate y se limpia el bacalao. A continuación se pica todo en un mortero, y se pasa a una cazuela de barro en la que hemos calentado previamente aceite, junto a dos ajos machacados, y pimentón. A todo esto se le añade el jugo resultante de la primera cocción y se deja cocinar.

Se sirve con unos huevos cocidos cortados en rodajas.

2. BACALAO AL PIL- PIL

Es lo mejor de lo "vasco",
y si el bacalao es inglés,
doblemente es exquisito
siempre que te salga bien.

Se desalan unos trozos grandes de bacalao (uno por persona) y se colocan en una cazuela de barro. Cortamos unos ajos a filetes, los freímos en aceite y los apartamos cuando están bien dorados. El aceite de oliva que utilicemos ha de ser de 0'4º.

Cuando se enfría el aceite colocamos los trozos de bacalao con la piel hacia abajo. La manera de mover el bacalao para que se cocine bien es muy importante, por lo que se recomienda que la forma adecuada es mover la cazuela levantándola en el aire unas veces, y otras agitando la misma sobre el fuego. Todo esto a fuego suave en un principio, hasta que vemos que el bacalao suelta una espumilla. Una vez que el aceite adopta un tono lechoso, añadimos los ajos y una guindilla, y ya está listo para servir.

3. BACALAO EN AJO COLORAO

Si es inglés el bacalao,
y bueno su condimento,
te comerás este plato
como un manjar extranjero.

Después de desalar unos trozos de bacalao, colocamos estos junto con unas patatas, una cebolla, un tomate, unos ajos, y un poco de aceite, y lo ponemos a cocinar en una perola. Cuando esté cocido, sacamos la cebolla y el tomate, al que le sacamos la piel, y lo picamos todo en el mortero, con un ajo, cominos, y aceite. Volvemos a colocar todo esto en la perola con poco caldo, para terminar sazonando con pimentón y azafrán.

Este es un guiso de Nochebuena que tomábamos antaño como primer plato, y con un sentido de vigilia.

4. BACALAO A LA VIZCAINA

No es que sea del País Vasco
la receta de mi tía,
pero es la mejor receta
que usted se comería.

Ingredientes: bacalao desalado 48 horas y cambiada el agua unas 3 veces (400 gramos), 1 kilo (aproximadamente) de tomate rallado, 3 pimientos rojos asados y pelados, 3 ó 4 dientes de ajo, piñones, perejil, aceite y, si se desea, la carne de pimientos choriceros (1 cucharadita).

Una vez desalado el bacalao lo ponemos en una cazuela. Junto al mismo añadimos tomate y cebolla rallados, pimientos rojos asados y troceados, unos ajos, perejil, piñones, y un poco de aceite.

Cocemos todo a fuego lento con aceite de oliva crudo a la vez, y según se vaya consumiendo el caldo, si es necesario, se añade más aceite. Cuando hallemos su punto 'de aceite' cortamos el fuego y lo servimos (suele ser más de una hora). La carne de pimientos choriceros se agrega 5 minutos antes del final.

5. BACALAO CON GAMBAS

Con gambas y bacalao,
unidos como pareja,
deleitan el paladar
con coñac que despeja.

Se hace un sofrito con pimiento rojo, tomate, sal y cebolla y se reserva. Rebozamos y salamos el bacalao (fresco) en rodajas) y lo freímos, dejándolo también reservado. Pelamos las gambas (crudas y frescas), y freímos las cáscaras y cabezas en un poco de aceite, añadiendo una copa de coñac y flameándolas a continuación. Se añade agua y se cuece unos 10 minutos. Si se desea, y para dar más sabor, se puede añadir a este caldo cabezas de pescado (por ejemplo de rape).

Se añade al sofrito este caldo y se mezcla, pasándolo por el chino, hasta quedar una crema. Se añade al pescado en una cazuela y se acerca al fuego. Se añaden las gambas crudas, y estará en su punto cuando las gambas se hagan.

6. CALAMARES RELLENOS

Esta receta es murciana,
pues en Murcia se "coció".
Como ves es muy sencilla.
Sale sola del fogón.

Compramos dos calamares medianos para cada comensal, gambas para relleno que sean crudas y peladas, cebolla, una botella de sidra, harina y sal. Después de limpiar los calamares y las gambas, introducimos estas últimas dentro de los calamares, y los cerramos con palillos. Los rebozamos con harina, y los sofreímos un poco. Freímos mucha cebolla, y la dejamos que sude de manera que quede transparente, y lo ponemos todo en una cazuela: la cebolla, los calamares rellenos, la botella de sidra, y sal a gusto hasta que quede como una salsa.

7. CAZUELA "EMPANÁ"

Comida fácil de hacer.
Es de agradable sabor.
De alimento tiene poco,
y es de suave digestión.

En una cazuela ponemos unas patatas en trozos redondos con el grueso de 1 centímetro y medio. Troceamos también una cebolla, un tomate, dos ajos, 1/2 pimiento rojo, perejil, unas gotas de limón, un poco de azafrán, sal aceite, una cucharadita pequeña de pimentón, y orégano.

Se pone a hervir con agua todo al fuego, y cuando se reblandezca, se le añaden unos boquerones. Una vez hechos los boquerones, está listo para comer.

8. CONSERVA DE ATÚN

Es conserva estupenda
de sabor muy de la mar.
Cuando tengas invitados,
que bien quedarás.

Comprar atún fresco, trocear y ponerlo a hervir con sal, que cueza lo bastante, pero que no se deshaga. Ya frío de la cocción, limpiar de espinas y pieles. Se introducen los trozos en botes de cristal con aceite de oliva y se cierran bien. Se ponen en una cazuela al baño María durante media hora. Cuando se enfríen se meten en el frigorífico ya listos para ser consumidos.

9. PULPO EN SALSA

Pulpo, el que yo probé,
que mi padre hacía
para invitar a los amigos
cuando la noche caía.

Se cuece el pulpo (de roqueo) o los pulpos (si son pequeños) en la olla a presión con una cebolla, un tomate, ajos, laurel, un vaso de vino tinto, aceite (un vasito pqueño) y sal unos 30 minutos. Una vez cocidos, se sacan de la olla y se cortan a pedacitos. La cebolla y el tomate se pasan por la batidora. Una vez hecho esto, se vuelve a meter en la olla esta crema y el pulpo troceado, añadiendo un sofrito de tomate, cebolla, guisantes, un poco de harina, pimentón, un vasito de vino blanco seco, sal y pimienta. Se cuece todo 10 minutos, y listo para servir. Se puede tomar como aperitivo, o con patatas fritas como plato principal.

10. FOIE-GRAS

De aperitivo con pan,
con él siempre comerás,
y verás que es muy sencillo
*este exqui*sito foie-gras.

Ingredientes: 250 gramos de higaditos de pollo, aceite de oliva, cebolla, hojas de laurel, nuez moscada, cominos, una copita de Jerez u Oporto, sal y 2 ó 3 yemas de huevo.

Se ponen en la sarten los higaditos con un poco de aceite, las hojas de laurel y unos trozos de cebolla. Mientras se va rehogando todo y antes de que estén demasiado fritos, se le añade un poco de nuez moscada, sal y cominos (mejor molidos) y la copita de vino. Se aparta y se agregan las yemas de huevo y se le da una vueltas sin que lleguen a cuajar. Se pasa todo por la batidora (sin las hojas de laurel) y se pone en recipiente de cristal y se mete al frigorífico. Cuando ya se ha enfriado, se puede servir con tostadas de pan.

11. COCIDO DE PAVA CON PELOTAS

"Todo claro menos el caldo" (Refrán del Quijote)

Los garbanzos de Castilla
son la parte primordial
para hacer un buen potaje,
buen cocido y nada más.

Ponemos unos garbanzos a remojo la noche anterior a la preparación del cocido. A la mañana siguiente preparamos una olla con agua caliente, unos trozos de apio, cardo, un nabo, tocino, la carne de pava y los garbanzos remojados.

Cuando comience a hervir soltando espuma, la retiramos y añadimos patatas, albóndigas de carne, azafrán de pelo, azafrán de color y sal.

Albóndigas: 350 gramos de lomo de cabeza de cerdo picada con un blanco y un trozo de longaniza blanca (salchicha fresca) como de un palmo y medio, 2 huevos, pan rallado, perejil, ajos picados, piñones, sal y pimienta, y, si se quiere, un chorro de zumo de limón.

12. CONEJO CAMPERO

Un conejo es buen bocado
para el que cocina bien.
Puede ser en estofado
o de la caza también.

Freímos un conejo cortado a trozos, y lo apartamos. Después freímos unos ajos, laurel, una cebolla, unas zanahorias, harina, y una copita de coñac. Prendemos fuego al coñac hasta que se apague. Ponemos a hervir las verduras hasta que adquieran un punto tierno. En este momento las pasamos por el pasapuré, y las juntamos con los trozos de conejo.

Por otro lado freímos unas almendras, un poco de pan, y los hígados del conejo con harina. Añadimos un poquito de caldo de la fritura primera, y lo batimos con una batidora.

Ahora lo juntamos todo y dejamos que hierva.

13. CONEJO ESTOFADO

El conejo corría y corría,
y yo corría tras de él,
para ver si conseguía
meterlo en la olla y comer.

Troceamos un conejo y lo ponemos a macerar con tomillo y vino tinto un par de horas. Después sacudimos y sacamos el tomillo y freímos el conejo con unas hojitas de laurel, clavos, pimienta, unos ajos, pimentón, y una cebolla. Lo llevamos a hervir con agua, vino tinto, y sal.

Aparte sofreímos unas patatas cortadas a trozos que añadimos en la última parte de la cocción, y cuando el conejo comienza a estar tierno, añadimos en este momento un poco de chocolate, queso y un poco de vinagre. Como opción es posible agregar unos macarrones.

14. CONEJO CON TALLARINES

Con cariño y con esmero
suelen guisar el conejo
las mujeres del campo,
del campo cartagenero.

Troceamos un conejo, junto con unos pimientos rojos, una cebolla, unos tomates, alcachofas, y patatas. Lo sofreímos todo, teniendo muy en cuenta que lo último que se fríe es el tomate, y lo ponemos todo a hervir. Cogemos un puñado de tallarines, los partimos en pedazos y los añadimos junto con pimentón, azafrán, y un poco de sal.

15. CREMA DE TOMATE

La olla sin verdura
no tiene gracia ni hartura.
(Refrán del Quijote)

Le quitamos la piel a un kilo de tomates, y le extraemos el tronco. Pelamos tres patatas, y las ponemos a hervir durante veinte minutos junto con los tomates, dos puñados de arroz, una cucharadita de sal, y otra de azucar.

Una vez hervido le pasamos la batidora junto con una cucharada de mantequilla y nata.

16. CREMA DE PUERROS

De calabaza o puerro,
calabacín o tomate,
tómate una crema
y revive al instante.

Rehogar seis puerros, dos cebollas, y tres patatas con mantequilla y aceite en la misma olla. Se deja hervir cerca de veinte minutos, después lo batimos con sal, y procedemos a servirlo.

17. CREMA DE CALABAZA AMARILLA

Trocear como 1/2 kilo de calabaza, tres patatas, y una cebolla con sal, un poco de cilantro bien picado, y pimienta molida. Lo batimos todo junto con nata y mantequilla o aceite. Listo para servir.

18. CREMA DE CALABACÍN

Troceamos dos calabacines con cebolleta, unas patatas, y una pastilla de Avecrem. Lo hervimos durante veinte minutos en la olla, y seguidamente lo batimos junto con tres quesitos, mantequilla, nata y sal.

19. ENCEBOLLADO

Le llaman "Encebollao",
y hace buena digestión.
Sirve para hacer la leche
de la que anoche parió.

Desalar unos trozos de bacalao, y cocer junto a unas patatas, cebolla, un ajo, unas hojas de laurel, unas ñoras secas, y aceite. Al terminar la cocción se le pueden añadir unas judías blancas, y en otro plato se realiza un mojete troceando un poco de bacalao, la carne de las ñoras, y un poco de aceite.

20. FABADA

De Ávila son las judías,
y a ellas quiero elogiar,
ya sea para Fabada
o en caldo, las comerás.

Una vez remojadas las judías la noche anterior, al día siguiente las ponemos a cocer junto con unos trozos o huesos de jamón, morcilla asturiana, chorizo, ajos, cebolla, un poco de tocino, unos trozos de patatas si así se desea, laurel, y sal.

Otra posibilidad es cocinar las judías con arroz "en empedrado". La manera de hacerlas es poniéndolas a cocer con nabo o nabicol troceado, y un sofrito de ajos tiernos, ñoras, y tomate. Una vez que se ha cocinado lo anterior se le añade el arroz.

Esta misma receta puede ser con fideos en vez de arroz, pero en tal caso se cocina sofriendo cebolla, pimiento rojo, tomate, y hierbabuena fresca si puede ser, o si no seca.

21. FILETES RUSOS

De Rusia son los filetes,
que saben requetebien.
Más no son de aquellos lares.
Son de España por doquier.

Amasamos medio kilo de carne picada, dos huevos, una lata de foie-gras, dos ajos, perejil, pimienta y sal. Realizamos filetes con forma de pequeña hamburguesa, y les pasamos pan rallado, friéndolos a continuación.

Lo servimos con patatas fritas, o puré de patatas o ensalada. Es un plato recomendable para un viaje o excursión.

22. GIBIA EN SU TINTA

Es un plato muy oscuro,
pero causa sensación.
Puedes sopar todo el rato,
hasta que el plato sopó.

Escogemos un gibia (sepia) bien hermosa, y procuramos debidamente que su bolsa de tinta esté sin romper. Cortamos la gibia en trozos pequeños, junto con varias cebollas también troceadas, unos ajos, y unos piñones.

Preparamos una sartén, y con el aceite frío comenzamos a freir todos los ingredientes anteriores, más la tinta disuelta y sal a gusto.

Lo freímos a fuego suave, hasta que se quede en su aceite.

23. HUEVOS RELLENOS

(Receta rumana)

Quise hacer otra cocina,
y a Petri en casa encontré.
Es nacida en Rumanía,
y guisa bastante bien.

Cocemos por un lado unos huevos, y los cortamos por la mitad extrayendo la yema. Por otro lado hacemos mayonesa casera batiendo dos yemas con aceite poco a poco en un bol con ayuda de un tenedor de madera (a mano). Al final se pone un poco de nata líquida o leche para aclararla. Colocamos en una fuente una base de mayonesa, sobre la cual vamos a colocar las mitades de las claras cocidas con el relleno, que consiste en una mezcla machacada de atún sin aceite, paté, las yemas duras de los huevos que cocimos al principio, un poco de mayonesa, pimienta y sal.

Decoramos finalmente el plato con aceitunas negras, y pimiento en tiras.

24. JUDÍAS DE ÁVILA O EN CALDO

Judías en caldo, decía
mi madre al cocinar.
Es potaje veraniego,
y con ella no engordarás.

Se ponen a remojo la noche anterior unas judías. A la mañana siguiente las cocemos junto con una cebolla, un tomate, calabaza amarilla en trozos, unas patatas, unos ajos, laurel, y sal. Cuando se haya cocido todo, sacamos la cebolla, el tomate, un trozo de calabaza, un ajo, cominos, aceite, y lo pasamos por la batidora.

Lo servimos junto con el resto de lo cocinado.

25. MEDALLONES

No son medallas que pongas
colgadas bajo tu cuello.
Es un plato muy sabroso
que te llevará hasta el cielo.

Amasamos medio kilo de carne picada de cerdo o ternera, junto con dos huevos, raspadura de nuez moscada, y una copita de Jerez seco. Le damos forma de hamburguesa pequeña y lo pasamos por pan rallado.

Las freímos un poco y las pasamos a una cazuela para su cocción. Le añadimos un sofrito de cebolla, tomate, una cucharada de harina, y otro poquito de Jerez. Se le pueden añadir unos ajos o azafrán de pelo.

Lo servimos con puré de patatas, o patatas fritas.

26. PAJEL O BESUGO ASADO

El besugo o pajel dorado
es por dentro de color blanco.
Y cuando sale del horno,
la alegría de mi hermano.

Se prepara un recipiente untándolo de manteca de cerdo (100 gramos aproximadamente), otro poco de pan rallado, y un vasito de vino blanco. Colocamos el besugo, y lo introducimos en el horno, vigilándolo de vez en cuando, y según se vaya consumiendo el caldo, añadiremos más vino o un poco de agua y sal.

Cuando esté cocinado lo servimos con patatas fritas cortadas a cuadraditos.

27. PATATAS RELLENAS

Unos las llaman "con trampa",
otros le dicen "rellenas",
pero al probarlas parece
que nacen así de la tierra.

Compramos unas patatas lisas y medianas, y vaciamos con algún utensilio el interior de las mismas dejándolas huecas.

Amasamos con carne picada, longaniza blanca, huevos, perejil, ajos, pan rallado, y como opción, jamón o fiambre de blanco el relleno.

Una vez rellenas la patatas, las pasamos por harina, y las sofreímos junto con el resto de patatas cortadas.

Se puede preparar adjunto un sofrito, junto con un picadillo, y un vasito de vino. Lo ponemos a hervir todo, y una vez guisado lo servimos.

28. POTAJE DE GARBANZOS

Potajes del país murciano
de garbanzos y habichuelas,
de lentejas "empedrao"
para hacer que el frío no venga.

Un día antes de la realización de este guiso, ponemos unos garbanzos a remojo la noche anterior. Al día siguiente, cocemos los garbanzos por una parte, y por otra sofreímos cebolla, pimiento, y tomate. Le añadimos pimentón, azafrán, sal, hierbabuena seca o fresca, y por último arroz o fideos a elegir.

29. POTAJE DE ACELGAS.

Se remojan igualmente unos garbanzos. Aparte cortamos a trozos unas patatas, y unas acelgas. Realizamos un sofrito con un trozo de pan duro, y un huevo frito, y los apartamos. Después sofreímos cebolla y tomate, junto con azafrán, y pimentón.

Cocemos en una olla los garbanzos, las patatas, y las acelgas.

Cuando estén blandos, hacemos un picado en el mortero de piñones, ajos, perejil, cominos, el huevo frito, y el trozo de pan. Le añadimos a todo esto un poco de vinagre, y lo ponemos todo junto a la olla, para que continúe la cocción, y al término lo servimos.

30. ARROZ Y HABICHUELAS EN EMPEDRADO

Se cuecen las judías remojadas las noche anterior con un trozo de nabo o coliflor, hasta que estén tiernas. Se hace un sofrito con ñoras, ajos tiernos y tomate y se echa a la olla. Después se añade el arroz.

31. LENTEJAS MANCHEGAS

Las lentejas es un plato
de la Biblia original,
se cambió por escritura
al ser un plato especial.

Se cuecen las lentejas con trozos de patata. Se sofríe cebolla picadita con perejil, y cuando esté hecho el sofrito se añade a las lentejas con las patatas (que deben estar tiernas). Cuando ya está todo incorporado, se añade la mezcla de una yema cruda con un poco de vinagre y se aparta enseguida, y listo para sevir.

32. LENTEJAS CON SABOR A FABADA

Del hierro también se habla
a las lentejas guisadas.
Yo me encontré una herradura
al ponerme a almorzar.

Se ponen las lentejas a cocer con una hoja de laurel, una cabeza de ajos, una cebolla y trozos de jamón, chorizo y morcilla asturiana y dejar cocer hasta que todo esté en su punto.

33. LENTEJAS EN EMPEDRADO

Se cuecen las lentejas con un nabo. Se sofríen ñoras secas, ajos tiernos y tomate triturado. Una vez hecho el sofrito se le añade pimentón, y azafrán. Se echa el sofrito a las lentejas y se añade arroz.

34. PUDIN DE PESCADO

Receta de un familiar
que adoraba la cocina.
Me enseñó el buen hacer
de su gastronomía.

Se realiza un hervido de pescado (rubio) que sea grande, junto con gambas o almejas. Después de hervido, se le extrae al pescado toda la carne.

Por otro lado se fríe un poco de cebolla tierna o cebolleta, un kilo de tomates, y unos guisantes que se fríen junto con el tomate. Juntamos el pescado con el frito anterior, y se le añaden tres o cuatro huevos batidos sin freir.

Mientras ponemos el horno a calentar, untamos una vasija con mantequilla y pan rallado, y añadimos todo el preparado anterior y lo introducimos en el horno. Cuando veamos que está todo cuajado lo sacamos. Se puede servir con patatas fritas o al gusto de la cocinera.

Con el caldo del hervido se puede hacer una sopa. Se realiza un hervido aparte con cebolla, tomate, y una copa de coñac. Colamos el líquido del hervido, le añadimos al sofrito y por ejemplo unos fideos.

35. SARMALE

(Receta rumana)

Del país de Rumanía
una noche yo cené,
de los padres de Petri,
para que cenemos bien.

Rehogamos con aceite y cebolla picada, arroz crudo, un poco de tomillo y carne picada con sal y pimienta.

Se cuece una col entera en agua con vinagre. Una vez que las hojas de fuera están tiernas, se van separando de una en una y se sigue cociendo la col repitiendo la misma operación. En el fondo de la cazuela u olla a presión se coloca el centro o cogollo de la col cocida muy picada, y manteca; encima de esta "cama" las hojas tiernas de la col en las que se ha colocado el relleno que rehogamos al principio formando rollos o paquetitos. Una vez puestos los rollos, se cubre de agua y tomate triturado, cociendo unos 40 minutos en olla a presión y una hora y media si se trata de una cazuela u olla normal.

36. QUICHE

De los tres gustos del quiche,
que me gustan a rabiar,
los probé una tarde en Lorca
y me quedé arregostar.

Hay de tres gustos: de salmón, de jamón york y de espinacas.

Se cuece el salmón (dos rodajas) con medio ajo y media hoja de laurel. Una vez cocido se limpia de espinas y pieles. Se forra un recipiente con una hoja de hojaldre y se pone encima el salmón desmenuzado, y una mezcla de 3 huevos batidos y un vaso de nata líquida con pimienta y queso rallado (todo mezclado). Una vez colocada la mezcla, se mete al horno.

El de jamón york se realiza de la misma manera (sustituyendo el salmón por el jamón york muy picado).

Para hacer el de espinacas, se cuecen y rehogan éstas con trocitos de beicon. Una vez hecho esto, se le añade la misma mezcla de huevos batidos, nata líquida, queso y pimienta.

37. PAÑUELOS DE HOJALDRE

Es rceta muy vistosa,
alegre y de buen comer,
para invitar a los amigos
y quedar siempre bien.

Estirar el hojaldre y cortar cuadrados de 12 centímetros (aproximadamente) y rellenar con lo siguiente: trocitos de salchicha de Frankfur rehogados en un poco de aceite y mezclados con queso fresco y jamón serrano o de York, 2 yemas de huevo, sal y pimienta. Se pone un poco de esta mezcla en cada cuadradito y se cierran doblando las cuatro puntas y se pintan con huevo batido, procurando que queden bien pegadas. Se meten al horno bien caliente.

38. POLLO DESHUESADO Y RELLENO

En las fiestas navideñas,
en la comida familiar,
este pollo es un banquete,
quedarás fenomenal.

Se necesita un pollo hermoso, limpio de todas las plumas y demás. Se deshuesa todo el cuerpo excepto las alas y muslos. Una vez hecha esta operación, se salpimenta por dentro (por donde va a ir el relleno).

Relleno: medio kilo de magra de cerdo picada, 3 huevos cocidos, 1 huevo crudo, 1 lata de paté, perejil, 1 copita de coñac, pan rallado (poco), 1 blanco (embutido) y 150 gr. de longaniza picada (salchicha fresca).

Una vez elaborado el relleno, se introduce en el pollo y se cose. Juntar con un hilo las alas y los muslos. En un plato se pone sal y aceite y con las manos untarlo por todas partes con esta mezcla. Una vez untado se mete al horno (200º) una hora.

Una vez sacado del horno y ya frío, se corta a rodajas (como un fiambre) y se sirve al gusto de la cocinera (o cocinero), por ejemplo, con patatas fritas, puré de verduras, huevo hilado, tomate frito...

39. ARROZ CALDERO

El caldero es del mar,
de Cartagena pionero,
degustarás este plato
de este mar tan marinero.

Ingredientes para 6 personas: 6 ñoras (pimientos secos de la región), 6 dientes de ajo, 2 ó 3 tomates, azafrán de pelo, colorante, pimentón, perejil, una pizca de comino, una pizca de nuez moscada, 2 medidas de arroz por persona El pescado a utilizar será sobre todo de roca.

En una perola poner un rape, un mújol, una gallineta, un rubio, un pajel,.(también se le puede añadir el caldo de gambas y almejas),un diente de ajo, una hoja de laurel y sal, y cocer entre 20 minutos y media hora.

Se fríen las ñoras con el aceite frío, cuidando que no se quemen. Se hace un sofrito con 6 ajos y los tomates triturados. Cuando está todo frito, se le añade el pimentón.

Picar en un mortero o en una picadora 4 ó 5 dientes de ajo, azafrán, perejil, cominos, sal, nuez moscada y las ñoras fritas.

Se añade al caldo del pescado el sofrito y la picada, dejando cocer todo 10 minutos más aproximadamente. Una vez cocido, se cuela ese caldo y se pone en un caldero, añadiendo el arroz y dejando cocer hasta que se reduzca y el arroz esté en su punto. Servir con alioli y el pescado cocido aparte.

40. ARROZ NEGRO

Aunque asuste su color,
es tan rico al paladar
que no parece que veas
el negro de su color.

Ingredientes: una gibia (sepia), almejas, gambas, pescado (del tipo atún o bonito), ajos, tomates y pimiento rojo, azafrán, pimentón y arroz.

Se elabora como cualquier arroz: se sofríen los ajos y el pimiento a tiras, los tomates triturados y el pescado y la gibia a trozos, pimentón y azafrán. Una vez fritos todos los ingredientes, se pasan a la paellera, donde se añade el arroz, el agua de la cocción de gambas y almejas y la tinta de la gibia, que le da su color negro. Luego se añaden las gambas y las almejas.

41. ARROZ CON CONEJO

Es invento de mi padre
que el arroz hacía bien,
lo llamaban los marqueses
y Bastarreche también.

Ingredientes: un conejo, arroz, pimiento rojo, ajos, pimentón, azafrán de pelo y colorante, ñoras, vino blanco, tomates, tomillo y perejil.

Se fríe el hígado del conejo y se pasa al mortero o trituradora junto con la ñora frita (del modo que se describe en el arroz caldero), dos dientes de ajo y perejil. Una vez todo esté bien picado, se le añade un vasito de vino blanco.

Por otro lado se fríen los trozos de conejo, el pimiento a tiras, más ajos y el tomate triturado. Una vez fritos todos los ingredientes, se le añade el pimentón, el arroz, el azafrán y colorante, la picada anterior y agua y , cuando rompe a hervir, se le añade al centro de la paella un ramito de tomillo.

42. BERENJENAS RELLENAS

Tres cosas me tienen preso
de amores el corazón,
la bella Inés, el jamón
y las berenjenas con queso.
(fragmento de una poesía de Baltasar del Alcázar)

Poner a cocer berenjenas en una cazuela con agua y sal abiertas en dos mitades a lo largo; no cocer demasiado, pues no deben estar muy tiernas. Una vez cocidas, con una cuchara vaciarlas, dejando un grosor como de un centímetro aproximadamente.

Se fríe cebolla tierna picadita y después se le añade tomate triturado con un poco de sal y de azúcar con la carne de la berenjena que hemos quitado anteriormente. Una vez todo bien sofrito se le añade jamón picado y orégano.

Con este frito se rellenan las berenjenas y se colocan en una bandeja de horno (previamente caliente) añadiéndoles por encima queso rallado o de lonchas; se dejan gratinar y listas para servir.

43. ROLLO DE CARNE PICADA

Esta receta es ligera,
quedas bien al presentar.
No es cara mi trabajosa
y es un bocado especial.

A un kilo de carne picada, se le añade un sobre de sopa "crema de champiñones" y se le incorporan 3 huevos crudos (no necsita sal). Se mezxcla todo bien y se forma un rollo que se envuelve en papel de aluminio untado en aceite (para que no se pegue). Una vez bien envuelto se mete al horno una media hora aproximadamente.

Mientras se hornea, se cuece una zanahoria, una cebolla y un tomate con una pastilla de caldo de pollo o verduras (Avecrem). Cuando ya están cocidas las verduras, se pasan por la batidora (sin el caldo) y se hace una crema.

Cuando se enfríe el rollo, se desenvuelve con cuidado y se sirve con la crema de verduras por encima. Se pude acompañar con patatas fritas.

44. MUSACA

Es pastel de berenjenas
de donde Sofía nació.
Es un bocado de reina
del que ella comió.

Se fríe carne picada de cerdo con tomate triturado, sal y azúcar (una cucharadita de ambas) y un poco de orégano.

Se fríen berenjenas a rodajas a lo largo y se dejan escurrir. Después se hace una bechamel clarita, y al apartarla se le añaden 2 huevos batidos.

Una vez hecho todo esto, se coge una bandeja de horno se va poniendo una base de bechamel, otra de berenjenas y otra de carne alternativamente hasta acabar con todos los ingredientes, siendo la última siempre de bechamel. Se le ponen por encima lonchas de queso de fundir con trocitos de mantequilla y se pone al horno a que gratine.

45. SOPAS DE AJO (O DE GATO)

Con pan frito y agua caliente
se hacen sopas del buen yantar.
Se llaman sopas de ajo
sin matar al animal.

Se fríen unos trozos de pan y dientes de ajo. Se apartan los trozos de pan frito y se pone agua a hervir con los ajos fritos y un poco de sal. Después se añade al agua hirviendo un huevo por persona, el pan frito anteriormente y se sirve.

Otra versión de esta misma sopa es la de poner en vez de agua "normal", el agua de la cocción de almejas.

Otra receta de sopas: freir pimientos rojos, tomate triturado, almendras picadas, cebolla picada, ajos, pan frito y los huevos.

Otra más: trozos de pan frito, tomate triturado frito, jamón troceado. Cuando todo esto esté blando, se añaden los huevos.

46. SOPAS DE MULA LLAMADAS "COCÍO"

Se ponen a cocer ñoras secas con tomates troceados y trocitos de bacalao sin desalar con un chorrito de aceite. Cuando todo esto esté bien cocido, poner un huevo por persona y servir con pan tierno (sin freir).

47. SOPA DE RAPE O DE ALMEJAS O DE GAMBAS

Es el rape un pez feo,
que nadie quiso guisar.
Hoy es plato rico
con almejas o algo más.

Sofreir cebolla y tomate y una vez hecho el sofrito añadir pimentón y azafrán, sal y una copita de coñac. Echar el sofrito en el agua de cocción del pescado en cuestión (almejas, gambas...); dejar cocer con el frito y después colar y añadir fideos al gusto.

48. GAMBAS AL COÑAC

Ingredientes: medio kilo de gambas, un cuarto de almejas, 1 kilo de mejillones, un puerro, una cebolla, 2 ó 3 tomates maduros, aceite de oliva, sal, maizena y una copa de coñac.

Se pelan las gambas y se reservan. Se ponen a cocer las peladuras de las gambas con las almejas (una vez el agua está hirviendo se echan ambos ingredientes con sal y se dejan cocer apenas ha roto el hervor de nuevo). Se cuecen los mejillones al vapor. Se cuelan ambos caldos y se mezclan, reservando los mejillones, una vez se les separa de sus conchas.

Se hace un sofrito con el puerro, la cebolla y el tomate, y, una vez pochada la verdura, se añade a la cazuela del caldo de las gambas y demás, se deja cocer un poco y se pasa por la batidora y se espesa con un poco de maizena.

Por otro lado se colocan las gambas en una sartén con un poco de aceite, dar un golpe de fuego, añadir la copa de coñac y flamearlas, una vez flameadas, se añaden a la crema anterior junto con los mejillones pelados. Se deja hervir un poco, y ya se puede servir.

49. SOPA DE CANGREJO

Cuando probé esta sopa
de los cangrejos del mar,
me parecía que andaban
más de delante que de atrás.

Ingredientes: medio kilo de cangrejos, media hoja de laurel, medio diente de ajo, una cebolla, 2 ó 3 tomates, aceite de oliva, sal, azafrán de pelo, pimentón y una copa de coñac.

Se ponen los cangrejos a cocer en una cazuela con agua (que los cubra), sal, la hoja de laurel y el ajo durante 20 minutos. Pasado este tiempo se van sacando los cangrejos y se machacan uno a uno en el mortero, volviéndolos a echar, ya picados, en el agua de cocción.

Por otro lado, se hace un sofrito con la cebolla y los tomates (rallados). Una vez terminado el sofrito, se añade a la cazuela con los cangrejos machacados y se agrega un poco de pimentón, azafrán de pelo y la copa de coñac, dejando cocer todo unos 15 minutos. Se cuela y se puede servir tal cual o añadiéndole, si se desea, fideos u otro tipo de pasta.

50. ACOMPAÑAMIENTO DE COL

Es la col un verdura,
que cocinada está muy bien.
Se sirve frita y en ensalada,
y en pote la comen también.

Cortar la col en juliana (bastante cantidad) y ajos tiernos. Se fríen estos primero, y, a continuación se añade la col cortada y se fríe todo a fuego lento hasta que quede tierno. Se puede acompañar de huevos fritos y con carne o pescado como guarnición.

51. ENSALADILLA RUSA

No sé si vino de Rusia,
pero aquí se fabricó.
No sé si es moscovita,
pero a todos nos gustó.

Ingredientes: patatas (3 ó 4), 2 zanahorias medianas, 2 huevos, guisantes cocidos, 1 lata mediana de atún, una lata de pimiento morrón, 1 lechuga pequeña, una cucharada de variantes, una lata pequeña de aceitunas rellenas, sal y un bote grande de mayonesa.

Se cuecen las patatas con su piel, las zanahorias y los huevos. Una vez cocido todo, se chafan las patatas en un recipiente grande (una cacerola, por ejemplo). Se añaden el resto de los ingredientes cortados muy menudos o en juliana y se mezcla bien comprobando el punto de sal. Cuando está todo bien unido se pone la mayonesa y se junta con todos los ingredientes; se coloca la ensaladilla en una fuente, se le dá forma y se unta esa superficie con más mayonesa. Se puede decorar con una pequeña parte de los ingredientes que más nos gusten y que habremos reservado (pimiento morrón a tiras, algunas aceitunas, alguna rodaja de huevo cocido...).

52. GACHASMIGAS

Gachasmigas ruleras,
pan de centeno,
en llenando la panza,
todo está bueno.

En una sartén se fríen con su aceite correspondiente 1 ó 2 sardinas de bota, ajos tiernos o secos, trozos de tocino, longaniza blanca (salchicha) y roja y ñoras. Todo esto se reserva. En el resto del aceite se pone un poco de pimentón y añadir agua y harina. A partir de ese momento no se puede parar de mover hasta que van apareciendo las gachasmigas se hagan ruleras (pequeñas). Cuando llegamos a ese punto agragamos a las migas todo lo que teníamos reservado, y ya está listo.

53. MIGAS DE PAN

Si comes migas con uvas
el estómago se alegra,
es comida de pastores
y del pobre es su mesa.

Remojar pan duro, y cuando se ha ablandado, se escurre. Se fríen en una sartén ajos duros, y a continuación se agrega el pan remojado y escurrido. Se siguen friendo hasta que las migas de pan se hacen ruleras. Se sirven con pimientos y patatas fritas y con uvas.

Dulces

54. BIZCOCHO DE PIONONO

para Brazo Gitano.

Si cocinas este postre,
y lo haces como yo,
añadiéndole cariño,
quedarás como o un señor.

Batimos seis yemas, junto con 150 gramos de azúcar durante un tiempo hasta que notemos que el batido forma dibujos. Pasamos el resultado a un recipiente.

Por otro lado comenzamos a batir las seis claras restantes y al poco, añadimos 100 gramos de azúcar. Cuando notemos que se ha hecho un merengue, lo juntamos con el batido de las yemas, y mezclamos ambos batidos con 250 gramos de harina sin remover demasiado, y lo introducimos en el horno, habiendo depositado la mezcla sobre un papel fino (salen dos placas de bizcocho).

Cuando sacamos las placas de bizcocho del horno, inmediatamente las enrollamos, y dejamos enfriar (a modo de brazo gitano).

Lo rellenamos de crema pastelera, y cubrimos con chocolate y nata montada unidos. Lo adornamos por la orilla con avellanas tostadas, y molidas, y lo colocamos en el frigorífico.

55. BUÑUELOS DE VIENTO

Buñuelos de viento son
a primeros de noviembre,
con las castañas calientes,
y con cremas de color.

Ponemos en un cazo medio litro de agua con una cucharadita de mantequilla, un poco de sal, y una corteza de limón. Dejamos que hierva un rato, le añadimos 150 gramos de harina, y apartamos el cazo del fuego.

Una vez apartado del fuego hemos de unir el hervido junto a cuatro huevos lentamente y uno por uno.

Colocamos aceite en un sartén, y mientras comenzamos a hacer la forma de cada buñuelo con una cuchara sopera con la mezcla resultante anteriormente. Cuando el aceite esté bien caliente freímos los buñuelos.

Una vez que estos están ya fuera, los abrimos por la mitad, y los rellenamos de crema pastelera, yema, o nata, y los adornamos con azucar glas.

56. COCKTAIL DE CHAMPÁN

Con este cóctel se brinda
cualquier acontecimiento,
se te alegra el corazón
y te pone muy contento.

Se descorcha una botella de champán, y se vierte sobre un jarrón. Se le añaden cuatro cucharadas de azúcar, dos limones escurridos, y una copita de coñac. Lo batimos todo y se sirve muy frío.

57. PASTAFLORA

Tienen nombre de abolengo,
llamados de Romanones.
De Jerez o de cabello
mejores que los danones.

Con 500 gramos de harina realizamos un "volcán", y en el centro desleímos con las manos: 200 gramos de manteca de cerdo, junto con 200 gramos de azúcar, un vaso de vino dulce, canela, raspadura de limón, dos huevos, y un royal (levadura en polvo).

Lo unimos todo, sin darle demasiado trabajo, y que la masa quede suave. Este tipo de pasta es la ideal para la realización de pasteles de cabello de ángel, o de crema, y de rollos de Jerez.

58. TARTA DE SANTIAGO

Si Santiago lo probara
diría: "qué bueno es
llevar la CRUZ en la cara
de este rico pastel".

Ingredientes: 500 gramos de azúcar, 400 gramos de harina, 8 huevos, 500 gramos de almendras crudas, 250 gramos de mantequilla, raspadura de un limón, azúcar glas (para decorar) y un vaso de agua.

En una ensaladera batimos los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla blanquecina (hacerlo con la batidora ahorra tiempo); se añade entonces la harina, la mantequilla (blanda) y el agua, batiendo todo muy bien hasta conseguir una masa homogénea. Se agregan a continuación las almendras molidas y la raspadura del limón; se remueve bien todo hasta que quede incorporado.

Untar un molde de horno con mantequilla y verter en él la mezcla anterior. Se mete al horno a calor mediano durante unos 30 minutos. Una vez fuera del horno y ya frío, se coloca un molde de papel con la cruz de Santiago y se espolvorea de azúcar glas por encima.

59. TOCINO DE CIELO

Dulce que viene del arriba
a que lo pruebes aquí.
Aunque estés sobre un terreno,
al cielo vas a sentir.

Batimos dos huevos completos, más seis yemas. Por otro lado ponemos al fuego un vaso y medio de agua, y la medida de un vaso de azúcar. Una vez que alcancemos el punto de hebra, o lo que es lo mismo, cuando sintamos que al pegar una gotita con el índice y el pulgar formamos un hilo, cortamos el fuego. Hemos conseguido el almíbar.

Untamos con azúcar tostada el recipiente sobre el que vamos a elaborar la receta, y vertemos los huevos batidos, y el almíbar frío.

Colocamos el recipiente al baño María en el horno. Más tarde pinchamos con una aguja varias veces hasta que comprobemos que la aguja sale seca. En ese instante está listo.

60. TORTAS DE CUENCA

Llenamos dos vasos convencionales de agua con aceite, más tres partes del mismo vaso de zumo de naranja, una parte de anís seco, una parte de vino blanco, un vaso completo de agua, un cuarto de kilo de manteca de cerdo, medio kilo de harina normal, un kilo de harina bizcochona, y dos sobres de levadura.

Una vez hecha la mezcla, lo ponemos al horno. Al sacar las tortas del mismo, las pasamos por azúcar. El horno debe estar caliente.

61. TORTAS ESCALDADAS

Las tortas sean escaldadas
de crecientes, o de miel,
sirven para desayunos
y para quedar siempre bien.

Mezclamos 3 kilos de harina, un litro de aceite caliente, un kilo de azúcar, matalaúva hervida (una infusión de 25 gramos aproximadamente con una taza de agua), medio litro de zumo de naranja, un cuarto de anís seco, y seis sobres de levadura (unos 100 gramos).

Calentamos bien el aceite para que la harina y todo lo demás se escalde; para saber cual es el punto del aceite, se echa una cáscara de limón, y cuando ésta se pone negra, se retira el aceite del fuego y ya está listo para trabajar la receta. Primero lo removemos con una espátula, y cuando la mezcla se haya enfriado un poco, entonces podremos amasarlo con la mano. Se deja reposar la masa durante media hora. Damos forma a las tortas y les pasamos huevo por encima con una brocha, más azúcar, y ya están listas para el horno.

62. TRUFAS DE AVELLANAS

Que el licor sea "La Negrita",
tostadas las avellanas,
el azúcar bien molido,
y un poquitico de gracia.

Realizamos bolitas de trufa mezclando 100 gramos de avellanas molidas, 150 gramos de Nesquik, 100 gramos de azúcar molido, una copita de ron, 100 gramos de mantequilla "Arias" y 2 yemas de huevo.

Una vez hecha la mezcla, vamos separando por bolitas y espolvoreamos con chocolate amargo rallado. Las colocamos convenientemente en cápsulas y las introducimos en el frigorífico.

63. GALLETAS CARMEN

Estas galletas Carmen
una tarde se inspiró,
el recuerdo de su tío
confitero el mejor.

Ingredientes: 250 gr. de manteca de cerdo, 150 de mantequilla, 400 de azúcar, 1 kilo de harina (aproximadamente -se puede mezclar con harina bizcochona-), 3 huevos, canela molida, raspadura de limón y 2 sobres de levadura (Royal) y un poco de leche.

Mezclar todos los ingredientes y formar una masa suave, dejándola reposar 4 horas. Estirar la masa dejándola de un grosor aproximado de un centímetro. Formar galletas con los moldes que se tengan y ponerlas en llandas de horno pintándolas con huevo batido; se les añade almendras o avellanas enteras (1 por galleta) ó el picadillo de ambas por encima.

Otra versión de esta misma receta consiste en añadirle a la masa anteriormente descrita una mezcla de avellanas y/o almendras molidas: 100 gramos de avellanas, 100 gramos de almendras y 100 gramos de azúcar se mezcla con la tercera parte de la masa. Se amasa todo bien y se procede a hacer galletas de la misma manera.

El horno debe estar muy caliente en el momento de meter las galletas.

64. CONSEJOS

Ingredientes: 800 gramos de harina (se puede mezclar con bizcochona), 200 gramos de manteca de cerdo, 300 gramos de azúcar y 8 huevos.

Se elabora la masa mezclando todos los ingredientes con la harina formando un volcán. Una vez hecha la masa, se procede a hacer rollos, galletas...colocándolos en una bandeja de horno y pintándolos con un huevo batido. Se meten en el horno caliente y se dejan hornear.

65. PESTIÑOS

Es un postre baratero
de linaje andaluz.
Es fácil de elaborar,
que a mí siempre me gustó.

Hacer un volcán de harina y en el centro poner 3 medidas de aceite de oliva, otra de anís seco y otra de vino viejo. Amasar y estirar menos de medio centímetro de grosor. Hacer cuadraditos y juntar las 2 puntas frontales; se fríe en abundante aceite no demasiado caliente. Dorar, escurrir y pasarlo por azúcar glas.

66. BIZCOCHO DE NARANJA

De la naranja el bizcocho,
de la tierra lo mejor.
Es la alegría de casa
que del naranjo salió.

Ingredientes: 3 medidas de un vaso (de los de agua) ,de harina, 1 vaso de zumo de naranja, 1 vaso (escaso) de aceite, 5 huevos, 1 sobre de levadura (Royal) y la ralladura de la piel de 1 naranja. También se le puede añadir trocitos de naranja confitada para adornar.

Mezclar todos los ingredientes y poner en un molde de horno y hornear. Una vez frío, se desmolda y se adorna con azúcar glas y los trocitos de naranja confitada: con una guinda se puede formar una flor.

67. TORTAS DE NARANJA

Alabando el naranjo
y el zumo que nos dejó,
con los huevos y la harina
buenas tortas nos salió.

Ingredientes: 3 kilos de harina, 1 kilo de azúcar, 3/4 de litro de aceite, raspadura de piel de naranja, 3/4 de litro de zumo de naranja, 12 huevos y 6 sobres de levadura (Royal).

Amasar todo y dejar descansar esta masa. Después se cortan las tortas, se pintan con huevo batido y se espolvorean con azúcar y se meten al horno.

68. PIEL DE NARANJA CONFITADA (EN DULCE)

Piel de naranja en dulce,
del sabor es el mejor,
acompaña en tortadas,
y es de la fruta el mejor.

Se necesitan 4 naranjas con la piel gruesa y de buena calidad. Se corta la piel en tajadas (como las de melón). Se ponen en una perola pequeña en agua durante 2 días, cambiándola cada 6 horas.

Se hace un almíbar con la siguiente medida: 1 vaso (de los de agua) de azúcar y 1 vaso y 1/2 de agua cociendo durante 15 minutos. Seguidamente se quita el agua del remojo de las naranjas y se cubren éstas con el almíbar. Cada día se pone al fuego la cazuela con las pieles de las naranjas y el almíbar sin llegar a hervir (fuego lento) por espacio de cinco minutos aproximadamente; se aparta del fuego y se cubre de azúcar. Esta operación se realizará durante varios días hasta conseguir que las pieles de las naranjas se caramelicen (se necesita paciencia). Una vez se ha conseguido, se pueden envasar para su degustación ó empleo en diferentes recetas.

69. PLATANOS FLAMEADOS

Los plátanos de Canarias,
y de la caña el ron,
en recuerdo del "padrino",
que de Cuba lo aprendió.

Freir 4 plátanos no maduros en 40 gramos de mantequilla y 60 gramos de azúcar. Una vez rehogados, se le añade un poco de zumo de naranja y cobertura de chocolate fundido. Con esta mezcla se le añade ron y se le pega fuego para que se flamee, y se aparta del fuego.

70 . EXPLORADORES

Es un bocado especial
que da esplendor en las fiestas,
que nos invita a almorzar
aunque explorar sea tu meta.

Cocer un trozo de lomo de cerdo de 250 gramos aproximadamente con sal, media hoja de laurel y medio diente de ajo en la olla a presión unos 20 minutos (más ó menos). Cocer también 2 huevos y un seso de cerdo. Todo esto picado, será el relleno de los exploradores.

Estirar un paquete de hojaldre congelado una vez se haya descongelado, con un rodillo; hay que amasar el hojaldre (hacer una bola) antes de estirar. El grosor ha de ser muy fino (unos 2 milímetros). Una vez estirado se hacen círculos con un vaso de agua (boca abajo). Con esta medida se rellenan los círculos y se cierran con forma de empanadilla, empleando un palillo para pinchar los bordes de éstas y quedar bien sellados.

Hecha toda esta operación, se fríen y se pasan por azúcar y canela.

71. LICOR DE MEMBRILLO

Este licor de membrillo
de Francia a mí me llegó,
de una española en casa,
al probarlo me gustó.

Licuar 2 kilos de membrillos, 1 litro de aguardiente y una copita de coñac. Dejar reposar todo junto durante 2 meses, después se filtra y se deja otro reposo de 2 años, que estará listo para servir.

72. FLAN DE CAFÉ

No tiene huevos ni azúcar,
y aunque contiene café,
disfrutarás de este postre
y dormirás por la noche.

Necesitamos un vaso de café de cafetera, un vaso de nata liquida, y un flan Royal de ocho raciones.

Con el mismo caramelo que contiene el paquete de Royal, untamos un recipiente. Después ponemos todo en una olla: la nata líquida, el Royal, y el vaso de café, y lo colocamos en el fuego. Cuando comienza a hervir lo pasamos a un recipiente, y al frigorífico.

73. NATILLAS O CREMA CATALANA

Nota buena le daría
a quien la elaboró,
es a mi hija Águeda
que un día me invitó.

Ingredientes: 1 litro de leche, 6 yemas de huevo, 200 gramos de azúcar, 2 cucharadas de maizena (40 gramos), corteza de limón, un trozo de canela en rama, un trozo de vainilla en rama. Si se desea quemar (crema catalana), una cucharada de azúcar por recipiente individual, o canela en polvo, si se deja como natillas.

Se macera, durante toda la noche en un recipiente, la leche, el azúcar, la canela, la vainilla y la corteza de limón; se mezcla bien y se mete al frigorífico. Una vez pasado ese tiempo, se retira de la leche la corteza de limón, la canela y la vainilla. Por otro lado se disuelven las 2 cucharadas de maicena con un poco de leche y se añade al recipiente. Se baten las yemas y se agrega también a la leche. Se bate la leche (mejor con un batidor de barillas) para que se disuelvan bien todos los ingredientes, y se pone al fuego (muy lento) removiendo constantemente con una espátula de madera hasta que espese (aproximadamente 15 minutos). Una vez espesado, se vierte en recipientes individuales (salen 6) y se dejan enfriar y se meten al frigorífico. Cuando se vayan a servir, si se desea como crema catalana, se espolvorea cada recipiente con una cucharada de azúcar y se quema con un hierro muy caliente, o si son natillas, con un poco de canela molida.

74. BOLAS DE COCO

A los aficionados del coco,
dulce fino y natural.
A mi madre le encantaba,
y a mi hijo a rabiar.

Hacer un almíbar con medio kilo de azúcar y 3/4 de litro de agua al fuego, y cuando se forme una hebra entre el dedo pulgar y el índice se aparta. Fuera de la lumbre se le añade al almíbar medio kilo de coco rallado, se mezcla bien y se empieza a hacer bolas (debe estar todo caliente). Se pasan las bolas por azúcar y se dejan enfriar. Se pueden pasar, si se desea, por chocolate derretido al baño María, obteniendo así, bolas blancas y bolas de chocolate.

75. GALLETAS DE COCO

Ingredientes: 200 gramos de coco rallado, 150 gramos de azúcar, 2 huevos batidos 1 yema de huevo y vainilla. Se amasa todo con las manos y se hacen bolas con la forma de un huevo o pirámide. Se ponen en una placa de horno untada con mantequilla y se aplastan con un tenedor dándole forma como de galletas. Se hornean procurando que no se doren.

76. CREMA DE LIMÓN

Las cremas son agradables,
dulces, finas y natural,
para rellenar bizcochos,
y con galletas untar.

Ingredientes: 2 vasos de agua, una cucharada de maizena desleída en un vaso y medio de agua, raspadura de un limón, medio vaso de zumo de limón, 4 yemas y 4 cucharadas de azúcar disueltas junto con la mizena.

Se mezclan las 4 yemas en los dos vasos de agua en una cazuela, se añade todo lo demás y se pone a fuego lento hasta conseguir que se espese.

77. CREMA PASTELERA

Es la crema una delicia
para bollitos llenar,
lo mismo que los bizcochos
y también para quemar.

Ingredientes: 1 litro de leche, 2 cucharadas soperas de maizena, 1 huevo entero, 3 yemas, vainilla, un trozo de piel de limón, canela en rama y 5 cucharadas de azúcar.

Del litro de leche se aparta la mitad en un recipiente y se añade la maizena hasta que se deslíe, el huevo entero y las 3 yemas. El resto de la leche se pone a hervir con la vainilla, la piel del limón, la canela en rama y el azúcar. Cuando haya hervido un rato se aparta, y cuando se haya enfriado un poco, se sacan la canela en rama y la piel del limón, se añade el resto de la leche con la maizena y los huevos y se pone al fuego, removiendo a fuego lento con una cuchara de palo hasta que espese, momento en que ya está listo para su uso.

78. PLUM CAKE

Plum cake,
tienes nombre inglés
de dulce elaboración
y de merienda español.

Ingredientes: 300 gramos de harina, 3 huevos, 200 gramos de mantequilla (pomada), 200 gramos de azúcar, 1 sobre de levadura (Royal), 125 gramos de fruta escarchada, raspadura de un limón, 1 copa de coñac y 125 gramos de avellanas o almendras molidas.

Se dejan macerar las frutas escarchadas en la copa de coñac, y mientras se mezclan todos los ingredientes (excepto las almendras o avellanas) en un recipiente. Se escurren las frutas escarchadas y se añaden a la mezcla anterior. Si la masa está muy seca se puede añadir el coñac, poco a poco, hasta que la masa tenga una buena consistencia (ni muy seca ni demasiado líquida). Se pone dicha masa en un recipiente de horno y, una vez extendido, se le añaden por encima las almendras o avellanas, que, simplemente se pueden moler con un rodillo (no ponerlas demasiado molidas, como se fuera harina, sino a trozos pequeños).

Una vez puestas las almendras o avellanas, se mete al horno (previamente caliente), y cuando ha terminado su cocción, se espolvorea de azúcar glas.

79. PASTEL DE SAN MARCOS

De evangelista es el nombre
que de santo yo probé.
San Marcos fue evangelista
y de dulce tiene un pastel.
Lo regalé a un Pedro,
y con él quedé muy bien.

Ingredientes: 12 yemas, 200 gramos de azúcar, vaso y medio de agua, nata montada y un bizcocho y azúcar glas para espolvorear.

Se elabora un almíbar punto de hebra con el agua y el azúcar, y cuando se enfríe se añaden las yemas, se mezclan con el almíbar y se elabora tal y como está en la receta de "Yema". Se corta el bizcocho en tres capas y rellenar cada una de yema y nata (alternando los rellenos), y terminar con yema por encima. Se acaba la elaboración espolvoreando con azúcar glas y metiendo en el frigorífico al menos 6 horas antes de su consumo. Si se desea se puede quemar el azúcar glas con un hierro muy caliente.

80. TARTA Ó PASTEL RUSO

Tan dulce como una chica
que de Rusia conocí,
es este pastel de ese nombre,
que en cocina elaboré.

Ingredientes: 1 bizcocho ya preparado,125 gramos de mantequilla, 8 claras de huevo, 150 gramos de azúcar, 8 yemas, 125 gramos de azúcar, 1 vaso de agua y vainillina (estos tres últimos ingredientes son para hacer almíbar punto de hebra).

Se baten las claras a punto de nieve y se incorpora el azúcar. Una vez hecho este merengue se extiende en la base del bizcocho, y se mete en el horno a gratinar (lo justo para que se endurezca un poco).

Se elabora el almíbar a punto de hebra y se hace una "yema" del mismo modo que la receta del mismo nombre, aunque al final se le añade la mantequilla y se mezcla bien. Una vez hecha la yema se extiende encima del merengue anterior; se pueden superponer capas de ambas cosas (merengue y yema), procurando que la última capa sea de yema. Al final se espolvorea con azúcar glas, y, si se desea, se puede quemar con un hierro caliente.

81. CORDIALES

Cordial significa corazón,
y como cordial es amor,
al comer dulce manjar,
me recuerda si sería
como de la Biblia "Maná"

Ingredientes: 2 kilos de almendras molidas, un kilo y cuarto de azúcar, 12 huevos y raspadura de 3 limones.

Se amasa todo y se hacen montoncitos que se ponen encima de una oblea y se llevan al horno. Una vez horneados, se espolvorean con azúcar glas.

82. PASTA DE ALMENDRAS

Ingredientes: 1 kilo de almendras molidas y 750 gramos de azúcar, 1 kilo de patatas y medio kilo de azúcar y ralladura de 3 limones.

Se mezclan las almendras molidas con los 750 gramos de azúcar y la ralladura de los limones; se reserva.

Se cuecen las patatas con su piel, y cuando ya están cocidas, se pelan y se chafan con un tenedor. Se ponen en una cacerola al fuego con el medio kilo de azúcar y se mezclan bien con una espátula de madera. Cuando ya se ha licuado un poco el azúcar, se pasa la batidora y batir hasta que desaparezcan los grumos. Seguir en el fuego moviendo sin parar hasta que se desprenda del fondo del cazo (a ser posible, de aluminio). Cuando ya está compacto se aparta del fuego y se junta con la mezcla anterior de almendras molidas con azúcar. Una vez se ha enfriado la mezcla, se reserva y se mete al frigorífico. Puede durar, así, más de un mes.

83. MAZAPÁN

Ingredientes: 150 gramos de almendras molidas, 150 gramos de azúcar glas y una clara de huevo.

Se unen todos los ingredientes y se amasa bien. Se elabora una bola de esta masa y se envuelve con papel transparente. Se puede conservar en el frigorífico para utilizar en rellenos u otras cosas.

84. YEMAS

Ingredientes: 8 yemas, 125 gramos de azúcar, un vaso de agua y vainillina.

Se ponen en un cazo (mejor si es de alumninio) las 8 yemas y se elabora el almíbar con el agua y el azúcar en punto de hebra. Se deja enfriar y se va añadiendo al cazo de las yemas poco a poco moviendo la mezcla con una espátula de madera. Se acerca al fuego (lento) y se sigue moviendo hasta que espesa y se despega de las paredes del cazo.

85. PRALINÉ

Ingredientes: 200 gramos de avellanas recien tostadas, 200 gramos de almendras recien tostadas y 400 gramos de azúcar.

Se tritura en la picadora todos los ingredientes y se mezclan los 3 ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Sirve para rellenar dulces.

86. PAN DE CÁDIZ

"Bocati di cardinale"
es un dulce muy señor,
cuando lo pruebas repites
por su exquisito sabor.

Se elabora praliné, pasta de almendras y yema tal y como aparece en las recetas anteriores.

El pan de Cádiz consiste en hacer "panecillos" de pasta de almendra rellenos de praliné y yema; para ello se colocan en bandejas de horno (llandas) una hoja de oblea, y sobre ésta se coloca primero una base de pasta de almendras, después praliné (o yema), un poco de pasta de almendras para separar, yema (o praliné), y finalmente se recubre entero de pasta de almendras hasta darle aspecto de panecillo. Se pinta de huevo batido y se hornea.

87. TARTA CAPUCHINA

Los ricos postres de lujo,
huevos, almíbar y manteca,
de amores y chocolate,
nata, leche y amasar.
Yo me derrito pensando
lo bueno que eso será.

Batir 13 yemas y un huevo entero durante 20 minutos en una buena batidora; 3 ó 4 minutos antes de ese tiempo, añadir 2 cucharadas de maizena hasta completar los 20 minutos.

Elaborar un almíbar del siguiente modo: cocer en un cazo un vaso (de los de agua) con azúcar con un vaso y medio de agua durante 12 a 15 minutos.

Se ponen las yemas batidas con maizena en un molde de horno (redondo) untado con mantequilla y se mete al horno caliente. Está hecho cuando al pinchar con la punta del cuchillo éste sale seco.

Se coloca este bizcocho en una fuente o plato llano grande y se va pinchando con un palillo para que, de ese modo, vayamos introduciendo el almíbar que hemos hecho antes. Cuando está lleno, con mucho cuidado se le da la vuelta y se hace lo mismo hasta terminar el almíbar.

Hacer otro almíbar: cocer un vaso de agua con medio vaso de azúcar hasta alcanzar el punto hebra. Cuando se enfría añadimos 3 ó 4 yemas y se cocina a fuego lento hasta obtener una yema clara, que se extiende encima del bizcocho bañado. Encima de la yema se espolvorea de azúcar glas y se quema con un hierro muy caliente haciendo rombos.

88. BRAZO DE GITANO

Es rico para merienda,
para postre ideal,
y si tienes invitados,
como un ángel quedarás.

Ingredientes: 6 huevos, 250 gramos de azúcar, 250 gramos de harina, un vaso de agua.

Para el relleno: crema pastelera, chocolate de cobertura y nata montada.

Batir 6 yemas con un vaso de agua y 125 gramos de azúcar hasta que el batido haga dibujo (que esté espeso). Se saca de la batidora y ponerlo en un recipiente. Se friega bien el vaso de la batidora y se ponen las 6 claras, que empezamos a batir, y cuando empiecen a blanquear, se agregan los 125 gramos restantes de azúcar. Se ha de conseguir un merengue duro. Conseguido esto, se añade al recipiente donde teníamos el batido de las yemas. Se mezclan ambos batidos con la mano con movimientos envolventes mientras se va añadiendo la harina hasta conseguir una masa suave.

En una llanda de horno se pone papel fino (de horno), y encima de este papel se extiende la masa con un espesor de unos 2 centímetros (saldrán 2 llandas). Se mete al horno caliente, y a los pocos minutos estará hecho. Se saca y se enrolla (se deja así hasta que se enfríe). Una vez frío, se extiende y se rellena de crema pastelera y se vuelve a enrollar, quitando esta vez el papel.

Se pone el chocolate de cobertura al baño María, y cuando se ha ablandado se mezcla con una tarrina de nata montada que no esté fría. Con esta crema de chocolate se cubren los 2 brazos de gitano. Antes de servir, ha de enfriarse en el frigorífico.

89. PASTEL DE MANZANA

Hacer una pastaflora y crema pastelera (ver recetas). Se extiende la pastaflora en un molde de horno y se pone encima la crema pastelera. Las manzanas que se emplean en esta tarta son del tipo "delicios" y mejor que estén maduras. Las manzanas se cortan en láminas finas y se van colocando encima de la crema pastelera. Se mete al horno y estará en su punto una vez que ha cocido bien la pastaflora.

90. POLVORONES "REMEGALA"

Puso el nombre de Remedios
para una hija que amaba,
para llamar al polvorón
Remedios "Remegala".

Ingredientes: 150 gramos de azúcar glas, 700 gramos de harina tostada, 150 gramos de mantequilla, 150 gramos de manteca de cerdo, 150 gramos de avellanas tostadas y molidas, 150 gramos de alamendras tostadas y molidas, la ralladura de un limón y azúcar glas para decorar.

Se amasan todos los ingredientes, aunque costará trabajo, pues es difícil de unir; no obstante se logra con constancia y paciencia.

Una vez conseguida la masa, se extiende y se forman los polvorones con un molde que puede ser, por ejemplo, un vaso. Se colocan en una llanda de horno y se hornean con fuego fuerte y muy rápido. Una vez hechos, se espolvorean con azúcar lustre y se envuelven en papel de seda.

91. MANTECADO HELADO

Mantecado dulce y frío,
de postre lo como yo
y también para invitar
al que a mi casa llegó.

Ingredientes: 1 litro de leche, 8 cucharadas de azúcar, un palito de canela, corteza de limón y vainilla.

Se cuece todo, y cuando esté frío se apartan la corteza del limón y el palito de canela, se agregan 4 yemas de huevo y, si se desea, las 4 claras batidas a punto de nieve. Se mezcla todo bien y se mete al congelador. Se sirve con canela molida.

92. HELADO DE LIMÓN

Si es agrio, no te extrañe,
que el limón es mejor,
tiene vitamina C
y hace buena digestión.

Quemar azúcar, como para hacer un flan, en el recipiente donde se vaya a colocar el helado. Una vez hecho, añadir medio litro de agua con 4 cucharadas de azúcar y poner a cocer hasta que se deshaga el azúcar quemado. Apartar del fuego y añadir medio vaso de zumo de limón, remover y meter al congelador.

ÍNDICE:

Agradecimientos 5
Prólogo 7
Introducción 9
PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS 13
Atascaburras 15
Bacalao al Pil-Pil 16
Bacalao en ajo colorao 17
Bacalao a la vizcaina 18
Bacalao con gambas 19
Calamares rellenos 20
Cazuela "empaná" 21
Coserva de atún 22
Pulpo en salsa 23
Foie-Gras 24
Cocid de pava con pelotas 25
Conejo campero 26
Conejo estofado 27
Conejo con tallarines 28
Crema de tomate 29
Crema de puerros 30
Crema de calabaza amarilla 30
Crema de calabacín 30
Encebollado 31
Fabada 32
Filetes rusos 33
Gibia en su tinta 34
Huevos rellenos 35
Judías de Ávila o en caldo 36
Medallones 37
Pajel o Besugo asado 38
Patatas rellenas 39
Potaje de garbanzos 40

Potaje de acelgas ... 41
Arroz y habichuelas en empedrado ... 41
Lentejas manchegas ... 42
Lentejas con sabor a Fabada ... 43
Lentejas en empedrado ... 43
Pudin de pescado ... 44
Sarmale ... 45
Quiche ... 46
Pañuelos de hojaldre ... 47
Pollo deshuesado y relleno ... 48
Arroz caldero ... 49
Arroz negro ... 50
Arroz con conejo ... 51
Berenjenas rellenas ... 52
Rollo de carne picada ... 53
Musaca ... 54
Sopas de ajo (o de gato) ... 55
Sopas de Mula o llamado "cocío" ... 56
Sopa de Rape o de almejas o de gambas ... 56
Gambas al coñac ... 57
Sopa de cangrejo ... 58
Acompañamiento de col ... 59
Ensaladilla rusa ... 60
Gachasmigas ... 61
Migas de pan ... 62
DULCES ... 63
Bizcocho de pionono ... 65
Buñuelos de viento ... 66
Cocktail de champán ... 67
Pastaflora ... 67
Tarta de Santiago ... 68
Tocino de cielo ... 69
Tortas de Cuenca ... 70
Tortas escaldadas ... 71
Trufas de avellanas ... 72
Galletas Carmen ... 73
Consejos ... 74
Pestiños ... 74
Bizcocho de naranja ... 75
Tortas de naranja ... 76
Piel de naranja confitada (en dulce) ... 77
Plátanos flameados ... 78
Exploradores ... 79
Licor de membrillo ... 80
Flan de café ... 80
Natillas o crema catalana ... 81
Bolas de coco ... 82
Galletas de coco ... 82
Crema de limón ... 83
Crema pastelera ... 84
Plum Cake ... 85
Pastel de San Marcos ... 86
Torta o pastel ruso ... 87
Cordiales ... 88
Pasta de almendras ... 89
Mazapán ... 90
Yemas ... 90
Praliné ... 91
Pan de Cádiz ... 91
Tarta Capuchina ... 92
Brazo de gitano ... 93
Pastel de manzana ... 94
Polvorones "Remegala" ... 95
Mantecado helado ... 96
Helado de limón ... 96